



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Grove karbonader med ovnsbakte poteter, ertestuing og løksjy

## Ovnsbakte poteter

300 g småpoteter

## Ertestuing

1 pakke ertestuing

## Grove karbonader

360 g grove karbonader  
m/løk

## Løksjy

1 stk gul løk

1 pakke oksebuljong

1 ss hvetemel <sup>B</sup>

3 dl vann <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

soyasaus <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte poteter:** Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomstekte.

3. **Ertestuing:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med ertestuing i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter.

4. **Grove karbonader:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i 2–3 minutter på hver side. Ha karbonadene over i en ildfast form, og stek dem i ovnen sammen med potetene de siste omtrent 5 minuttene av potetenes steketid.

5. **Løksjy:** Skrell løken, og kutt den i to og deretter i skiver. Varm opp stekepannen til middels høy varme, og stek løken i fett fra karbonadene i 2–3 minutter, til løken er gyllen. Ha i litt ny olje, og bland inn 1 ss hvetemel. Ha i 3 dl vann og oksebuljongen, og la sjen småkoke i 2–4 minutter. Smak til med salt, pepper og soyasaus.

6. **Ertestuing, fortsettelse:** Ha ertestuingen over i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.

7. God middag!



## TIPS!

Bland litt finhakket hvitløk med potetene før du ovnsbaker dem for ekstra smak.